

# Superalimente

Rețete sănătoase,  
nutritive și energizante





## INTRODUCERE

Proprietățile alimentelor de bază și cum să le folosim

6

## GUSTĂRI ȘI APERITIVE

*Cereale și leguminoase*

|  |    |
|--|----|
| Guacamole  | 40 |
| Sfeclă și spanac cu ouă și brânză                              | 42 |
| Bulgur sote cu ceapă, măslina și roșii                         | 44 |
| Conopidă și nap turcesc cu anșoa și capere                     | 46 |
| Cremă de mei cu cremă de ovăz și boabe de piper roz și verde   | 48 |
| Salată de rădăcinoase cu frunze de sfeclă și broccoli          | 50 |
| Salată de somon crud cu ceapă verde, lămâie verde și coriandru | 52 |
| Răsfăț cu „peperonata”   | 54 |
| Roșii cu ceapă verde și coriandru                              | 56 |
| Piure de năut cu ceapă verde și susan                          | 58 |
| Tartă de quinoa cu ardei gras                                  | 60 |
| Iaurt aromat   | 62 |

## SUPE, GUSTĂRI CALDE ȘI MINUTURI

*Condimente și mirodenii*

|   |    |
|---|----|
| „Bagna càuda” cu topinambur în sos gras         | 66 |
| Supă cremă de broccoli                          | 68 |
| Fusilli din hrișcă cu pastă de ardei iute       | 70 |
| Fusilli din ou și turmeric cu brânză și piper   | 72 |
| Paste din ou cu scoici de râu                   | 74 |
| Pui cu usturoi și ardei iute                    | 76 |
| Roșii cu mazăre și tofu                         | 78 |
| Orez negru, cimbru și brânză                    | 80 |
| Aluat de foi pufos, umplut                      | 82 |
| Tartă de dovleac cu semințe de dovleac și roșii | 84 |
| Spaghete subțiri din soia cu arahide            | 86 |
| Soia, năut și minicreveți                       | 88 |
| Tagliatelle cu șofran                           | 90 |
| Supă miso cu cartofi, alge marine și tofu       | 92 |

### FELURI PRINCIPALE ȘI GARNITURI

|  |     |
|--|-----|
| <i>Proteine și Seminte</i>                             | 94  |
| Anșoa cu sos verde                                     | 96  |
| Cremă de ovăz cu ciuperci și ardei iute                | 98  |
| Crochete de susan                                      | 100 |
| Salată de fasole azuki cu orez brun                    | 102 |
| Bob și cicoare   | 104 |
| Omletă fantezie cu legume și orez negru                | 106 |
| Salată de alge dulse și agar-agar                      | 108 |
| Salată de macrou, rodie și struguri                    | 110 |
| Salată de varză roșie și verde cu morcovi              | 112 |
| Cartofi violet, galbeni și dulci cu brânză Castelmagno | 114 |
| Turtițe de cartofi cu semințe de chia                  | 116 |
| Sote de rucola cu fâșii de curcan și paprica           | 118 |
| Platou de smochine cu slănină și nuci                  | 120 |
| Platou de sardine cu oregano și muguri de pin          | 122 |
| Legume murate cu sos roșu și conopidă verde            | 124 |

### DESERTURI *Fructe*

|  |     |
|--|-----|
| Caise conservate cu mirodenii                            | 126 |
| Fursecuri cu ciocolată și nuci                           | 128 |
| Ciocolată cu cereale și fistic                           | 130 |
| Ciocolată cu cereale și fistic                           | 132 |
| Cremă cu zmeură și coacăze roșii la pahar                | 134 |
| Cremă de kiwi cu frișcă din soia și rodie                | 136 |
| Prăjitură sfărâmicioasă cu măr și afine                  | 138 |
| Rulouri cu smochine uscate, curmale, merișoare și fistic | 140 |
| Lasagna cu mix de fructe de pădure                       | 142 |
| Brioșe cu fructe goji                                    | 144 |
| Pâine cu struguri și smochine                            | 146 |
| Sorbet de lămâie cu vin alb                              | 148 |
| Prăjitură cu fistic                                      | 150 |
| Tartă de malț cu merișoare și kiwi                       | 152 |
| Vin roșu cu mirodenii                                    | 154 |

### INDEX ȘI BIOGRAFIE

# Superalimente pe scurt

Ar trebui să integrăm noile alimente treptat, să observăm cum reacționează organismul nostru și să vedem dacă ne simțim oboseți după masă, apoi să lăsăm noile alimente deoparte câteva zile și să introducem ingredientele în doze minime.

Ar fi bine să variem preparatele în fiecare zi și să avem la dispoziție multe tipuri de alimente pentru preparatele noastre. Dacă avem resurse de mâncare proaspătă la îndemână (de exemplu, dintr-o grădină de legume sau o livadă), în perioada lor naturală de coacere, și nu dintr-o seră, haideți să le dăm întâietate: acestea ne vor asigura energia și hrana echilibrată odată cu alternarea anotimpurilor. Haideți să încercăm să pregătim trei mese principale și două gustări prin repartizarea fructelor, legumelor, carbohidraților, proteinelor și grăsimilor astfel încât sistemul digestiv să nu fie copleșit.

Trebuie să considerăm superalimentele, în special pe acelea care aparțin unor culturi culinare diferite, ca fiind un supliment, și nu baza regimului nostru alimentar. Să ne amintim că o dietă echilibrată este variată, colorată, proaspătă, bogată în mireseme. Să încercăm să folosim alimente congelate sau conservate cât mai puțin posibil, deoarece proprietățile intrinseci ale alimentelor sunt reduse prin procesul de conservare, dacă nu chiar distruse de perioadele lungi de congelare.

Haideți să reducem consumul alimentelor în afara sezonului lor, să le evităm pe cele produse mai devreme, cu excepția cazului în care sunt folosite pentru anumite evenimente, și să ne lăsăm atrași de produsele de sezon, de mireasma și culorile lor intense. Să încercăm să înlocuim băuturile obișnuite cu ceai verde, cafea neprăjită, vin organic, care, pe lângă faptul că sunt antioxidanți importanți, nu ne supraîncarcă organismul, ci mai degrabă îi fac un serviciu.

Să încercăm întotdeauna să cumpărăm produse de origine declarată care, chiar dacă nu sunt cu totul organice, provin de la comercianți care sunt preocupați să producă hrană sănătoasă, în armonie cu mediul înconjurător, astfel încât să fie superdimente atât cu numele, cât și în realitate.

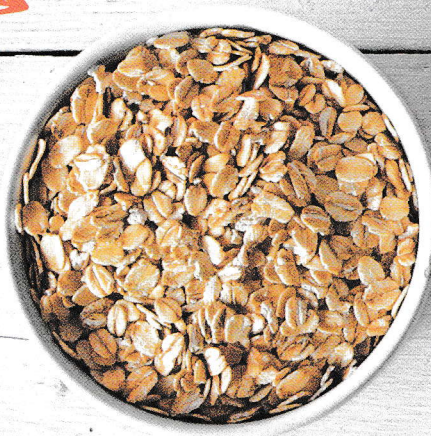
Să dăm întâietate produselor vii și care sunt vitale: fasole, semințe, leguminoase întregale etc. Să reducem preparatele bazate pe făină dacă aceasta nu este proaspăt măcinată. Să încercăm să înlocuim zahărul uzual cu malț și miere, care au o mare putere de îndulcire și un gust delicios, dar sunt și bogate în substanțe nutritive benefice pentru starea noastră de bine.

## USTUROI



O plantă erbacee anuală, bogată în proprietăți valoroase pentru starea noastră de bine, este un aliment-condiment a cărui prezență în bucătărie este în stare să facă orice preparat apetisant. Acest superaliment poate ajuta în tratarea unor afecțiuni minore cauzate de hipertensiunea arterială și de colesterolul excesiv, dar este de asemenea un aliat inestimabil împotriva tusei și guturaiului, un antiinflamator în sens larg. Contribuie la reechilibrarea florei bacteriene și împiedică formarea de radicali liberi. Este un ingredient magnific în multe rețete, iar, dacă este nevoie, bulbi săi pot fi macerați în miere și apă pentru a obține un sirop care scade temperatura corporală.

## OVĂZ



Acesta aparține familiei graminee (erbacee). Este răcoritor, diuretic și conține mult mai multe proteine decât alte cereale: prin urmare, ovăzul este indicat pentru vegetarieni și vegani.

Este de preferat să-l consumăm iarna, datorită proprietăților lui energizante. Ovăzul conține minerale precum potasiu, calciu, magneziu, fosfor, zinc, fier, vitaminele B1 și B2, PP, D și caroten. Puteți cumpăra ovăz sub formă de făină sau de fulgi, ambele tipuri fiind perfecte pentru a prepara fursecuri, prăjituri, pâine, supe și ciorbe. Având o aromă plăcută, dulceagă, el este „combustibilul” perfect pentru a energiza activitatea copiilor la școală și munea intelectuală în general.

## BULGUR



Grâu integral spart pe care îl puteți găsi la vânzare atât gătit la aburi, cât și crud; are aceleași caracteristici ca și boabele de grâu și poate fi preparat acasă cu ușurință.

Este energizant și mai hrănitor decât produsele bazate pe cereale rafinate precum făină, paste etc. și constituie ingredientul perfect pentru tarte, crochete, supe și salate. Boabele conțin calciu, magneziu, potasiu, fosfor, zinc, vitamine din grupul B, A, E, K, D, PP. Furnizează în jur de 319 calorii pentru fiecare 100 de grame. Din cauza prezenței glutenului, trebuie evitat de persoanele care suferă de boala celiacă.

## MANGOLD



Această plantă erbacee - care aparține familiei rădăcinoase - este extrem de bogată în apă și scăzută în calorii (doar 17 calorii la fiecare 100 de grame!). Mangoldul este foarte ușor digerabil, ajută la reglarea activității intestinale și, datorită clorofilei, contribuie la protejarea organismului împotriva tumorilor, fiind totodată un bun diuretic. Conține cantități mari de niacină, acid folic și retinol, vitamina C, vitamina E și minerale precum fier, calciu, sodiu, potasiu și fosfor. Frunzele sale mici sunt excelente într-o salată; este ideal gătit doar pentru scurt timp și aromat cu usturoi și chili ori ca ingredient pentru plăcinte și tarte savuroase.

## CONOPIDA



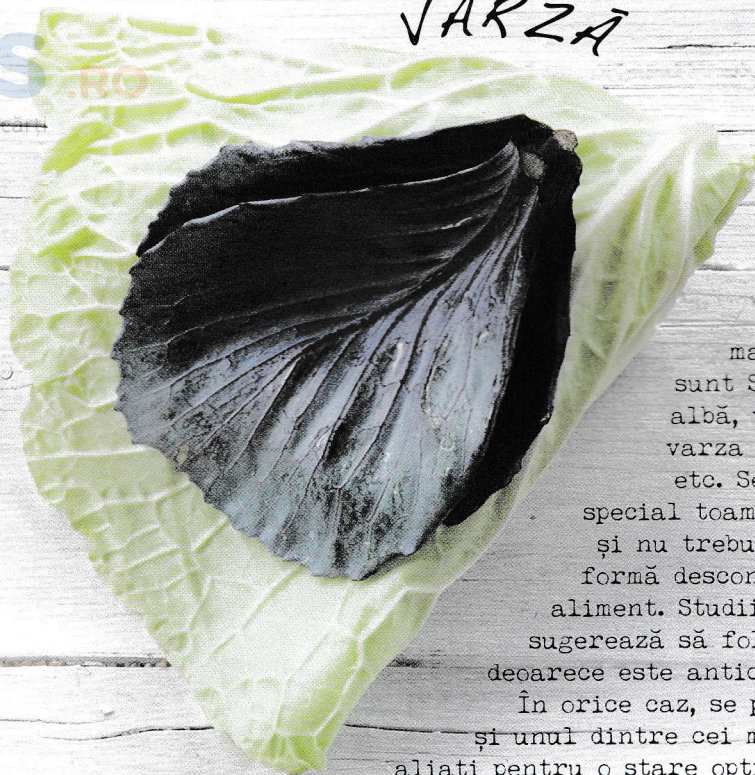
Apartține familiei cruciferelor și este o plantă anuală de toamnă din care se mănâncă doar partea centrală. Deși are un conținut caloric scăzut, conopida este bogată în potasiu, fosfor, calciu și vitamine precum vitamina C și acid folic. Datorită compușilor săi organici, îndeplinește o acțiune de detoxificare și prevenire a tumorilor. Este excelentă servită crudă în sos gras. Se pare că sub această formă are o funcție antiîmbătrânire! Când o cumpărați, trebuie să fie compactă, fără pete negre pe flori și nu trebuie să miroasă. Pe lângă faptul că este un ingredient pentru rețete delicioase, gustoase, sucul său este un real ajutor în lupta împotriva bolilor și răcelilor.

## VARZĂ KALE



Dintre toate tipurile de varză, varza kale are cel mai mare procent de proteine și este foarte hrănitore, bogată în antioxidanți, săruri minerale și vitamine (în special vitamina C); se consideră că este folositoare împotriva cancerului și că ajută la detoxificare. Pe lângă faptul că este un aliment cu proprietăți importante, este totodată indicată în aplicații externe, în cazul unor entorse ori dureri articulare. Din moment ce are un conținut caloric scăzut, este indicată în dietele pentru controlul greutateii. Este de preferat să fie consumată sub forma unor preparate, deoarece crudă poate fi greu de digerat. Cu toate acestea, în Statele Unite este folosită în special la salate, piureuri și sucuri.

## VARZĂ



Sunt atât de multe tipuri: cele mai cunoscute sunt Savoy, varza albă, varza roșie, varza chinezească etc. Se găsește în special toamna și iarna și nu trebuie sub nicio formă desconsiderată ca aliment. Studii recente ne sugerează să folosim varza, deoarece este anticancerigenă.

În orice caz, se pare că este și unul dintre cei mai valoroși aliați pentru o stare optimă: conține vitamina C, acid folic, retinol, fosfor, potasiu, calciu și magneziu. Are un conținut caloric scăzut (19 calorii la fiecare 100 de grame) și, datorită compușilor săi organici (precum cumarină și fenoli), este un agent antioxidant și detoxifiant excelent. Este indicat să fie consumată crudă sau într-o salată.

## NĂUT



Năutul conține cantități importante de proteine și zaharuri și are o componentă semnificativă de grăsimi. Boabele de năut sunt un ingredient excelent atunci când preparăm supe, salate ori garnituri energizante, dar ele pot fi transformate și într-o făină excelentă. Năutul este bogat în fibre, ajută activitatea intestinală și contribuie la reglarea nivelului de colesterol prin reducerea celui „rău” și creșterea celui „bun”. Este bogat în omega-3, conține fier, calciu, potasiu, fosfor, zinc, vitaminele C și E, acid folic și retinol. Este energizant (100 de grame asigură 334 de calorii). Se găsește cel mai adesea deshidratat și trebuie lăsat la înmuiat cel puțin 8-10 ore înainte de preparare.

## BROCCOLI



Este o legumă de toamnă cu puține calorii și reprezintă o adevărată comoară pentru proprietățile sale antioxidante, purificatoare, diuretice și antistres, ajutând împotriva stării

de epuizare. Se pare că poate încetini procesul de îmbătrânire celulară și se crede că ajută la prevenirea colonizării cu *Helicobacter pylori*. Broccoli conține 90% apă și are puține calorii (27 de calorii la fiecare 100 de grame); calciu, sodiu, potasiu și fosfor sunt câteva dintre mineralele prezente. Este bogat în vitamina C (100 de grame asigură jumătate din doza zilnică recomandată). Este excelent consumat crud în sos gras, gătit la aburi sau preparat în creme și supe.